



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ANKARA TAVASI

400 gr. kuzu eti
4 yemek kaşığı tereyağı
15 adet arpacık soğanı
2 küçük havuç
1 su bardağı iç bezelye
1 çay fincanı yoğurt
1 çay bardağı un
3 adet yumurta
1/2 demet maydanoz veya dereotu
Tuz
Karabiber

Bir tencerede etler tereyağında kavrulur. Arpacık soğanları, bezelye ve halka halka doğranmış havuçlar ilave edilerek sotelenir. Üzerini kapatacak miktarda su eklenir ve kaynamaya bırakılır. Başka bir kaptaki yoğurt, yumurta ve un ile bir terbiye hazırlanır. Etler piştiğinde tuz karabiber ile tatlandırılır ve hazırlanan terbiye yavaş yavaş ilave edilir. Maydanoz veya dereotu ile ezere süslenerek servis edilir.